

**Open -Ended Questions for Nutrition Counselors**  
**English/Spanish**

**To open a session:**

- What brought/brings you here today?  
Cuénteme, ¿qué le trae aquí hoy?
- What would you like to do with the time we have today?  
¿Cómo le gustaría aprovechar esta sesión hoy?
- What brought you to call for this appointment (or decide to work on this) now?  
¿Qué la motivó a hacer esta cita?
- What's been happening since we last met?  
Cuénteme, ¿qué ha pasado desde la última vez que nos vimos?
- How can we/I help you today?  
¿En que le puedo ayudar hoy?

**To explore reasons to change:**

- So, what makes you think it might be time for a change?  
¿Qué la/lo llevó a considerar que este es el momento de cambiar?
- Tell me more about when this first began?  
Dígame más sobre cuando comenzó esto.
- How would you like your life to be?  
¿Cómo le gustaría que fuera su vida?
- Tell me about your goals for your life.  
¿Qué metas se ha trazado o quiere trazarse en su vida?
- So how would your life be better if your blood sugar was in better control?  
¿Como mejoraría su vida si el nivel de azúcar/peso estuviera controlado?
- Tell me about a better future (in regard to the target behavior).  
¿Cómo se imagina un mejor futuro en relación con sus metas trazadas?
- What do you want to accomplish?  
¿Qué quisiera lograr con esta visita?
- How do you want others to see you?  
¿Cómo quisiera que otros la/lo perciban?
- What do you want to say about the life you've lived?  
¿Cómo describiría su vida hasta ahora?
- How do you see yourself getting there?  
¿Qué pasos tiene en mente/necesita tomar para alcanzar sus objetivos?
- What is the most important reason to do this? ¿Cuál es el motivo/la razón más importante para hacer este cambio?
- How would you know things were different?  
¿Cómo reconocería usted el cambio?
- What would your life look like if you were successful in making these changes?  
¿Que tan diferente sería su vida si usted lograra hacer estos cambios?
- Tell me about a time in your life when you were successful. What did your life look like?  
Cuénteme sobre algún momento exitoso de su vida. ¿Cómo era su vida en ese entonces?

- Tell me about your life before you began to binge.  
Dígame cómo era su vida antes de que comenzara a comer en exceso.
- Tell me what's hardest for you about having diabetes.  
¿Cuáles son las dificultades de tener diabetes?
- Let's imagine for a moment that you did..., how would your life be different?  
Digamos que usted logro sus objetivos de... ¿qué tan diferente sería su vida si esto pasara?

**To focus the session:**

- If I could wave a magic wand and help you improve your health, what, if anything, would you choose to change?  
Si usted tuviera una barita mágica ¿qué le ayudaría a mejorar su salud? ¿Qué le gustaría cambiar?
- I'm wondering if there is anything about this (morning) routine that you'd like to change.  
¿Qué le gustaría cambiar sobre su rutina?
- So you want to lose 20 pounds. Let's say that in six months you have achieved this. What would you have done to make it happen?  
Usted ha dicho que desea perder 20 libras. Imaginemos que en seis meses ha logrado esta meta ¿qué habrá hecho para lograrla?
- What would you like to work towards in the next few weeks?  
¿En qué aspectos del cambio le gustaría concentrarse en estas próximas semanas?
- Is there anything you'd like to do for your health (or about your blood sugar) in the next week or two?  
¿Qué le gustaría hacer para mejorar su salud en la próxima o próximas semanas?
- Imagine these sessions will work very well for you. What will a typical day look like? In what area of your life will the change will be most significant?
- Imagínese que estas sesiones la/lo ayudaran mucho o le fueran de beneficio ¿cómo sería un día típico o común? ¿En qué aspecto de su vida el cambio sería más significativo?
- If you were to (move in a direction of change), what might that look like?  
Si se decidiera cambiar, ¿cómo sería su vida?

**To elaborate:**

- Tell me more about this.  
Dígame más sobre eso.
- What was that like?  
¿Cómo fue eso para usted?
- What else?  
¿Qué más?
- In what ways?  
¿De qué manera (s)?

- Give me an example.  
Déme un ejemplo.
- How do you see this happening?  
¿Cómo ve usted que esto podría ocurrir?
- How?  
¿Cómo?
- And...?  
Y...?

**To evoke readiness:**

- What's different for you this time?  
¿Qué le es diferente en esta ocasión?
- Tell me how you see this time as compared to the other times you tried to lose weight.  
En comparación con las veces anteriores en que intentó perder peso dígame lo que es diferente esta vez.
- Is there anything you are ready to do for your health (or about your blood sugar) in the next week or two?  
¿Qué cosas se siente preparado/a para hacer para mejorar su salud en la próxima o próximas semanas?

**To ask permission:**

- Would it be ok with you if we talked about...?  
¿Sería posible hablar sobre... ?
- Do you mind if we discussed...?  
¿Le importaría si hablamos sobre...?
- Might I add some thoughts here?  
¿Me permitiría compartir algunas ideas?
- Would this be the time for me to fill you in on...?  
¿Sería este un buen momento para hablar de...?

**To ask for a response to advice:**

- What does that sound like to you?  
¿Qué le parece esto?
- How might this information affect what you do this week?  
¿Como influiría esta información en lo que hará esta semana?
- What are your thoughts?  
¿Qué piensa sobre esto?
- How might you use this information?  
¿Cómo usaría usted esta información?

**To evoke efforts and strengths:**

- How were you able to not purge for a week?  
¿Cómo hizo para no purgarse por una semana?

- What's going well for you with your diabetes now?  
¿Qué está yendo bien con el cuidado de su diabetes ahora?
- Your last cholesterol level was much better and you don't have to take so much medication now. You are eating less fat and exercising more. What did you do to get to this point?  
Los resultados de su última prueba de colesterol estaba mucho mejor y ya no tiene que tomar tantos medicamentos ahora. Usted está comiendo menos grasas y haciendo más ejercicios. ¿Qué ha hecho para lograr todo esto?
- What has allowed you to make changes in the past?  
¿Qué le ha permitido realizar cambios en el pasado?
- So you lost weight before; how did you do it and what did you learn?  
Entonces, usted perdió peso en el pasado ¿cómo lo hizo? ¿Qué aprendió de esa experiencia?

### **To ask for action:**

- Tell me what you think about all of this.  
Dígame, ¿qué piensa sobre todo esto?
- What do you see yourself doing now?...this week?  
¿Qué se ve usted haciendo ahora? (... ¿esta semana?)
- I'm wondering where you want to go from here.  
Me pregunto, ¿qué quiere hacer de ahora en adelante?
- I'm wondering how you might be able to do that.  
¿Cómo lo haría?
- What's the first step for you?  
¿Cuál sería el primer paso?
- How might you go about that?  
¿Cómo lo haría?
- What could you do?  
¿Qué podría hacer?
- What is possible at this time?  
¿Qué es posible en este momento?

### **To strengthen confidence:**

- What do you suppose would happen if you tried this out?  
¿Qué piensa usted que pasaría si intentara esto?
- Tell me what made you choose a "4" instead of a "1."  
Dígame, ¿qué lo llevó a escoger un 4 en vez de un 1?
- I'm wondering what could get in your way.  
Me pregunto, ¿qué obstáculo puede interponerse o cruzarse en su camino?
- If you were to decide to look at your week to find a time for exercise, tell me what would make that happen for you, if anything.  
Si decidiera hacer tiempo durante su semana para ejercitarse ¿dígame qué lo haría posible?
- What else?  
¿Qué más?